



UNIDAD ELECTRÓNICA
 ELECTRONIC MONITOR
 UNITÉ ÉLECTRONIQUE
 ELEKTRONIKEINHEIT
 UNIDADE ELECTRÓNICA
 IMPIANTO ELETTRONICO
 ELEKTRONISCHER MONITOR

Fig. 1

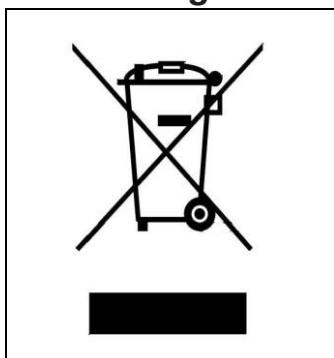


Fig. 2

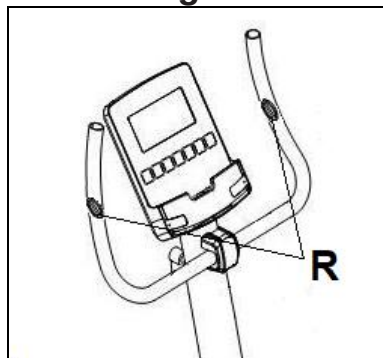
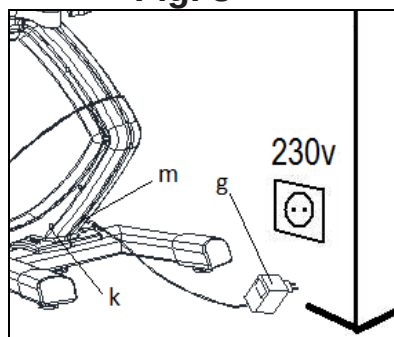


Fig. 3



PUESTA EN MARCHA.-

Para poner en marcha el monitor en primer lugar tiene que enchufar el adaptador que se suministra con la máquina a un enchufe de corriente (220v.- 240v) y el terminal del adaptador a la clavija situada en la parte inferior trasera de la máquina (Fig 3).

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 2 minutos parada.

Importante: Deposite los componentes electrónicos en contenedores especiales, Fig. 1.

FUNCIONES DEL MONITOR.-

Este monitor dispone de cuatro teclas: START/ STOP; RESET, BODYFAT RECOVER. En el centro de la pantalla se muestra simultaneamente el nivel del programa que haya elegido. En la parte inferior del display le indica la VELOCIDAD/RPM; Tiempo; Distancia; los WATIOS/CALORÍAS; el Pulso.

FUNCION MANUAL

Utilice la ruleta para seleccionar la función manual y pulse ENTER. Pulse el botón START/STOP para iniciar el ejercicio y utilice la ruleta para aumentar o disminuir la resistencia del ejercicio. Si en el estado inicial pulsa el botón START/STOP el ejercicio comenzará directamente en modo manual.

- Ajuste del tiempo.
- Ajuste de la distancia.
- Programación de calorías.
- Programación por edad.

Una vez que un valor llegue a 0, el monitor emitirá un pitido de aviso.

FUNCIÓN PROGRAMAS

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione el programa deseado.

Una vez seleccionado el programa tendrá que rellenar los siguientes campos.

- **Tiempo.**
- **Distancia.**
- **Calorías.**
- **Edad.**

BODYFAT

Pulsando las teclas UP/DOWN seleccione la función BODYFAT.

Tendrá que rellenar los siguientes datos: sexo – peso – altura – edad.

Tras pulsar el botón START, a los 10 segundos el monitor mostrará su BMI (índice grasa corporal, aproximado según tablas al final del manual).

Nota: el usuario deberá de usar los pulsómetros antes de empezar el programa y durante el ejercicio.

PROGRAMA DE WATIOS

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función WATT y pulse ENTER.

Tendrá que rellenar los siguientes datos: tiempo – distancia – watt target. La resistencia se modificará automáticamente en función de los wattios.

Nota: los wattios se determinan en función de la resistencia – velocidad. Por lo que si pedalea mas rápido la resistencia disminuirá en función de los wattios marcados y viceversa de manera automática.

PROGRAMAS CONTROL DEL RITMO CARDIACO

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función H.R.C. y pulse ENTER. Deberá seleccionar el ritmo cardiaco objetivo para el ejercicio. Con las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la opción deseada:

- 55%
- 65%
- 75%
- 90%

y pulse la tecla ENTER. Las tres primeras indican el porcentaje respecto al pulso cardiaco máximo (220-edad) y la cuarta se utiliza para introducir el ritmo cardiaco objetivo de forma manual.

Nota: durante el ejercicio el usuario deberá de usar los pulsómetros, en caso de no usarlos la resistencia no podrá ser modificada automáticamente.

RECOVERY.-

Cuando el usuario quiera medir su capacidad de recuperación, pulse el botón "recovery".

Se activará una cuenta atrás de 60 segundos en la cual el usuario deberá usar el pulsómetro para ver y calcular la capacidad de estabilizar su pulso durante un minuto.

INSTRUCCIONES - USO DEL HAND-GRIP MEDICION DE PULSO.-

PULSO Hand-grip.

El pulso de este modelo se mide colocando ambas manos en los sensores (R). Una vez colocadas ambas manos en los sensores, comenzará a parpadear el corazón en

la parte derecha de la pantalla que indica PULSE de la pantalla del monitor y al cabo de unos segundos aparecerá el valor de su ritmo cardíaco.

Si no tiene colocadas ambas manos correctamente el pulso no funciona.

Si en pantalla aparece una «P» o no parpadea el corazón, asegúrese de que tiene colocadas ambas manos en los sensores.

PULSO TELEMÉTRICO.-

El monitor esta equipado para recibir las señales del sistema telemétrico de captación de pulso.

El sistema se compone de un receptor (D) y de un transmisor (banda de pecho no incluida)

FUNCIONAMIENTO los (iPod Touch/iPhone/iPad) - Android

Active la función Bluetooth en el iPod/iPhone/iPad y realice una búsqueda de dispositivos Bluetooth.

STARTING.-

To switch the monitor on first plug the adapter, supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the bottom of the machine. (Fig. 3)

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 2 minutes.

Important: Deposit electronic components in special containers, Fig.1.

MONITOR FUNCTIONS.-

This electronic unit has four function keys: START/ STOP; RESET, BODYFAT RECOVER. The centre of the screen will simultaneously display the selected program level. There are five windows that indicate the SPEED/RPM; TIME; DISTANCE; WATTS/CALORIES and PULSE RATE.

MANUAL FUNCTION P01.-

Use the wheel to select the manual function and press ENTER. Press the START/STOP button to start the exercise and use the wheel to increase or decrease the exercise resistance. If you press the START/STOP button in the initial state, the exercise will start directly in manual mode.

- Time setting.
- Distance setting.
- Calorie programming.
- Programming by age.

Once a value reaches 0, the monitor will beep.

BODYFAT P12.-

Press the UP/DOWN buttons to select the BODYFAT function.

You will need to fill in the following data: sex – weight – height – age.

Press the START button and after 10 seconds the monitor will display your BMI (body fat index, approximate according to the tables at the end of the manual).

Note: the user must use heart rate monitors before starting the program and during exercise.

WATT RATE PROGRAM P13

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the WATT function and press ENTER. You will need to fill in the following data: time – distance – watt target.

The resistance will automatically change based on the watts.

Note: Watts are determined based on resistance – speed. So if you pedal faster, the resistance will automatically decrease based on the watts entered.

HEART RATE CONTROL

PROGRAMS P14-P17.-

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the H.R.C function and press ENTER. Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the desired option

- 55%
- 65%
- 75%
- 90%

and press the ENTER key. The first three represent the percentage with respect to maximum heart rate (220-

age) and the fourth is used to specify the target heart rate manually.

Note: during exercise the user must use heart rate monitors, if not used the resistance cannot be modified automatically.

USER PROGRAM P18-21.-

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the PERSONAL function and press ENTER.

You must enter the following data: time – distance – calories – age – resistance

The resistance can be modified during the exercise.

RECOVERY.-

When the user wants to measure his recovery capacity, press the “recovery” button.

A 60-second countdown will be activated during which the user must use the heart rate monitor to see and calculate the ability to stabilize his pulse for one minute.

HAND-GRIP PULSE MEASUREMENT INSTRUCTIONS – USE.-

PULSE Hand-grip.

On this model the pulse rate is measured by placing both hands on the sensors (R).

When both hands are placed on the sensors the heart symbol on the right-hand side of the screen, marked PULSE, will begin to flash and after a few seconds a heart rate reading will be displayed.

If both hands are not placed correctly then the pulse function will not work.

If a «P» appears on the screen or the heart symbol does not flash, make sure that both hands are placed correctly on the sensors.

TELEMETRIC PULSE RATE.-

The monitor is equipped to receive signals from a telemetric pulse measurement system.

The system comprises of a receiver (D) and a transmitter (chest band not included) Fig.6.

iOS OPERATION (compatible iPhone, iPad and iPod Touch) - Android

Turn Bluetooth to “ON” in settings on the iOS device and the device will begin to search for active Bluetooth equipment in range.

MISE EN MARCHÉ.-

Pour mettre en marche le moniteur brancher d'abord l'adaptateur fourni avec la machine, dans une prise de courant (220 v.- 240 v) et le connecteur de l'adaptateur à la fiche qui se trouve en-bas derrière la machine. (Fig. 4)

Si l'unité est 2 minutes arrêtée, l'écran s'éteint automatiquement.

Remarque importante: Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet. Fig.1.

FONCTIONS DU MONITEUR

Cet appareil électronique dispose de quatre touches de fonction : START/STOP ; RESET, BODYFAT RECOVER. Le centre de l'écran affiche simultanément le niveau de programme sélectionné. Cinq fenêtres indiquent la VITESSE/le RPM, le TEMPS, la DISTANCE, les WATTS/CALORIES et le RYTHME D'IMPULSION.

FONCTION MANUELLE

Utilisez la roue pour sélectionner la fonction manuelle et appuyez sur ENTER. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice et utilisez la roue pour augmenter ou diminuer la résistance de l'exercice. Si vous appuyez sur la touche START/STOP dans l'état initial, l'exercice commencera directement en mode manuel.

- Réglage de la durée.
- Réglage de la distance.
- Programmation des calories.
- Programmation par âge.

Lorsqu'une valeur atteint 0, le moniteur émet un signal sonore.

FONCTION PROGRAMMES

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez le programme souhaité.

Une fois le programme sélectionné, vous devrez remplir les champs suivants.

- Temps.
- Distance.
- Calories.
- Âge.

BODYFAT

En appuyant sur les touches UP/DOWN, sélectionnez la fonction BODYFAT.

Vous devrez renseigner les informations suivantes : sexe – poids – taille – âge.

Après avoir appuyé sur le bouton START, après 10 secondes, le moniteur affichera votre IMC (indice de graisse corporelle, approximé selon les tableaux à la fin du manuel).

Remarque : l'utilisateur doit utiliser les cardiofréquencemètres avant de démarrer le programme et pendant l'exercice.

PROGRAMME WATTS

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction WATT et appuyer sur ENTER.

Vous devrez renseigner les informations suivantes : temps – distance – watt cible.

La résistance sera automatiquement modifiée en fonction des watts.

Remarque : les watts sont

déterminés en fonction de la résistance – vitesse. Ainsi si vous pédalez plus vite la résistance diminuera automatiquement en fonction des watts marqués et.

PROGRAMMES POUR LE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction H.R.C. et appuyer sur ENTER. Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner l'option voulue

- 55%
- 65%
- 75%
- 90%

et appuyer sur ENTER. Les trois premières indiquent le pourcentage concernant le pouls cardiaque maximum (220-âge) et la quatrième est utilisée pour introduire manuellement la fréquence cardiaque cible.

Remarque : pendant l'exercice, l'utilisateur doit utiliser les moniteurs de fréquence cardiaque, sinon la résistance ne peut pas être modifiée automatiquement.

PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez la fonction PERSONNEL et appuyez sur ENTER. Vous devez saisir les données suivantes : temps – distance – calories – âge – résistance

La résistance peut être modifiée au cours de l'exercice.

.RÉCUPÉRATION

Lorsque l'utilisateur souhaite mesurer sa capacité de récupération, appuyez sur le bouton « récupération ».

Un compte à rebours de 60 secondes sera activé au cours duquel l'utilisateur devra utiliser le moniteur de fréquence cardiaque pour voir et calculer la capacité à stabiliser son pouls pendant une minute.

MODE D'EMPLOI DU HAND-GRIP MESURE DU POULS

POULS Hand-grip.

Sur ce modèle, le pouls se mesure en posant les deux mains sur les senseurs (R) placés sur le guidon, comme indiqué dans la Fig.2.

Dès que vos mains seront posées sur les senseurs, un cœur commencera à clignoter sur la droite de l'écran PULSE de l'écran du moniteur et votre fréquence cardiaque sera affichée dans les secondes suivantes.

Si vos deux mains ne sont pas posées correctement comme indiqué dans la Fig.3, la fonction pouls ne fonctionnera pas.

POULS TÉLÉMÉTRIQUE.-

Le moniteur est en mesure de recevoir les signaux du système télémétrique de saisie du pouls. Le système comprend un récepteur (D) et un émetteur (ceinture pectorale)

FONCTIONNEMENT IOS (IPOD TOUCH / IPHONE / IPAD) - ANDROID

Activez alors la fonction Bluetooth de votre IPOD/IPAD/IPHONE et réalisez une recherche de dispositifs Bluetooth.

ANSTELLEN

Um den Monitor anzustellen, müssen Sie zuerst den Adapter in eine Steckdose (220 V- 240 V) einstecken, der mit der Maschine geliefert wird und das Adapterterminal an den Stecker, der sich im unteren hinteren Bereich der Maschine befindet. (Abb. 4)

Der Monitor geht automatisch aus, wenn die Einheit mehr als 2 Minuten still steht.

Wichtig: Entsorgen Sie elektronische Komponenten in speziellen Containern Fig.1.

FUNKTIONEN DES MONITORS

Dieses elektronische Gerät verfügt über vier Funktionstasten: START/STOP; RESET, BODYFAT RECOVERY. In der Mitte des Bildschirms wird gleichzeitig die gewählte Programmstufe angezeigt. Es gibt fünf Fenster, die die GESCHWINDIGKEIT/DREHZAH, die ZEIT, die ENTFERNUNG, die WATT/KALORIEN und die IMPULSRATE anzeigen.

MANUELLE FUNKTION

Wählen Sie mit dem Rad die manuelle Funktion und drücken Sie ENTER. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten, und verwenden Sie das Rad, um den Trainingswiderstand zu erhöhen oder zu verringern. Wenn Sie die START/STOP-Taste in der Ausgangsstellung drücken, beginnt das Training direkt im manuellen Modus.

- Einstellung der Zeit.
- Einstellung der Distanz.
- Kalorienprogrammierung.

- Programmierung nach Alter.

Sobald ein Wert 0 erreicht, gibt das Gerät einen Signalton ab.

FUNKTION PROGRAMME

Durch Drücken der UP▲/DOWN▼-Tasten wählen Sie das gewünschte Programm aus.

Nachdem Sie das Programm ausgewählt haben, müssen Sie die folgenden Felder ausfüllen.

- Zeit.
- Distanz.
- Kalorien.
- Alter.

BODYFAT

Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten wählen Sie die Funktion BODYFAT.

Sie müssen die folgenden Informationen eingeben: Geschlecht – Gewicht – Größe – Alter.

Nachdem Sie die START-Taste gedrückt haben, zeigt der Monitor nach 10 Sekunden Ihren BMI (Körperfettindex, ungefähr gemäß den Tabellen am Ende des Handbuchs) an.

Hinweis: Der Benutzer muss die Herzfrequenzmesser vor dem Start des Programms und während des Trainings verwenden.

PROGRAMM MIT WATTZAHL

Wählen Sie die Funktion WATT mit den Tasten UP▲/DOWN▼ und drücken Sie ENTER/MODE

Sie müssen die folgenden Informationen eingeben: Zeit – Distanz – Wattziel.

Der Widerstand wird automatisch basierend auf der Wattzahl angepasst.

Hinweis: Watt wird basierend auf

Widerstand und Geschwindigkeit ermittelt. Wenn Sie also schneller in die Pedale treten, verringert sich der Widerstand abhängig von der angegebenen Wattzahl und umgekehrt automatisch.

PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion H.R.C und drücken Sie ENTER. Wählen Sie mit den Tasten UP▲/DOWN▼ die gewünschte Option

- 55%
- 75%
- 90%

und drücken Sie die Taste ENTER. Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz ($220 - \text{Alter}$) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben.

Hinweis: Während des Trainings muss der Benutzer die Herzfrequenzmesser verwenden. Wenn er diese nicht verwendet, kann der Widerstand nicht automatisch geändert werden.

NUTZERPROGRAMM

Wählen Sie durch Drücken der Tasten UP▲/DOWN▼ die Funktion PERSÖNLICH aus und drücken Sie ENTER.

Sie müssen folgende Daten eingeben: Zeit – Distanz – Kalorien – Alter – Widerstand

Der Widerstand kann während der Übung verändert werden.

ERHOLUNG

Wenn der Benutzer seine Wiederherstellungskapazität messen möchte, drückt er die Schaltfläche

„Erholung“.

Es wird ein 60-Sekunden-Countdown aktiviert, bei dem der Benutzer mithilfe des Herzfrequenzmessers die Fähigkeit zur Stabilisierung seines Pulses für eine Minute ermitteln und berechnen muss.

ANWEISUNGEN VERWENDUNG DES HAND-GRIP PULSMESSUNG.- PULS Handgrip

Bei diesem Modell wird der Puls gemessen, indem man beide Hände auf die Sensoren (R) legt, die sich am Lenker befinden, siehe Fig.2.

Wenn beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das Herz auf der rechten Seite des Displays zu blinken, das PULSE des Monitors anzeigt und nach einigen Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz.

Dies funktioniert nur, wenn Sie beide Arme korrekt aufgelegt haben, wie die Fig.3 zeigt.

TELEMETRISCHER PULS.-

Der Monitor ist ausgerüstet, um die Signale des telemtrischen Systems zur Pulsmessung zu erhalten.

Das System besteht aus einem Empfänger (D) und einem Sender (Brustband)

BETRIEB mit iOS (iPod Touch / iPhone / iPad) - ANDROID

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des iPod / iPhone / iPad's und suchen Sie nach Bluetooth-Geräten.

COLOCAÇÃO EM MARCHA

Para colocar em marcha o monitor, em primeiro lugar tem que ligar o adaptador, que se fornece com a máquina, a uma ficha de electricidade (220 v.- 240 v) e o terminal do adaptador à tomada situada na parte inferior traseira da máquina. (Fig 4)

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver 2 minutos parada.

Importante: Deposite os componentes electrónicos em contentores especiais, Fig.1.

FUNÇÕES DO MONITO

Esta unidade eletrónica possui quatro teclas de função: INICIAR/PARAR; REINICIAR, RECUPERAR GORDURA CORPORAL. O centro do ecrã apresenta simultaneamente o nível de programa seleccionado. Existem cinco janelas que indicam a VELOCIDADE/RPM; TEMPO; DISTÂNCIA; WATTS/CALORIAS e TAXA DE PULSAÇÃO.

FUNÇÃO MANUAL

Utilize a roda para seleccionar a função manual e prima ENTER. Prima o botão START/STOP para iniciar o exercício e utilize a roda para aumentar ou diminuir a resistência do exercício. Se premir o botão START/STOP no estado inicial, o exercício começará diretamente no modo manual.

- Definição do tempo.
- Definição da distância.
- Programação de calorías.
- Programação por idade.

Quando um valor atinge 0, o monitor emite um sinal sonoro.

FUNÇÃO PROGRAMAS

Pressionando as teclas UP▲/DOWN▼ seleccione o programa pretendido.

Uma vez seleccionado o programa, deverá preencher os seguintes campos.

- Tempo.
- Distância.
- Calorias.
- Idade.

BODYFAT

Pressionando as teclas UP/DOWN seleccione a função BODYFAT.

Deverá preencher os seguintes dados: sexo – peso – altura – idade.

Após pressionar o botão START, após 10 segundos o monitor irá mostrar o seu IMC (índice de gordura corporal, aproximado de acordo com as tabelas no final do manual).

Nota: o utilizador deve utilizar os monitores de ritmo cardíaco antes de iniciar o programa e durante o exercício.

PROGRAMA DE WATTS

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função WATT e carregue em ENTER. Terá de preencher as seguintes informações: tempo – distância – watt alvo.

A resistência será automaticamente modificada com base nos watts.

Nota: os watts são determinados com base na resistência – velocidade. Portanto, se pedalar mais rápido a resistência diminuirá consoante os watts marcados e vice-versa automaticamente.

PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO P14-17.

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função H.R.C. e carregue em ENTER. Com as teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a opção desejada

- 55%
- 65%
- 75%
- 90%

e carregue na tecla ENTER. As três primeiras indicam a percentagem relativamente à pulsação cardíaca máxima (220-idade) e a quarta utiliza-se para introduzir o ritmo cardíaco objectivo de forma manual.

Nota: durante o exercício o utilizador deve utilizar os monitores de ritmo cardíaco, caso contrário a resistência não poderá ser modificada automaticamente.

PROGRAMA UTILIZADOR

Pressionando as teclas UP▲/DOWN▼ selecione a função PESSOAL e pressione ENTER.

Deve introduzir os seguintes dados: tempo – distância – calorias – idade – resistência

A resistência pode ser modificada durante o exercício.

RECUPERAÇÃO

Quando o utilizador quiser medir a sua capacidade de recuperação, pressione o botão “recuperação”.

Será ativada uma contagem

decrecente de 60 segundos na qual o utilizador deverá utilizar o monitor de ritmo cardíaco para ver e calcular a capacidade de estabilizar o pulso durante um minuto.

INSTRUÇÕES - USO DO HAND-GRIP MEDIÇÃO DE PULSAÇÃO.-

PULSAÇÃO Hand-grip.-

A pulsação deste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão localizados nos punhos, como se indica na Fig.2. Uma vez colocadas ambas as mãos nos sensores, começará a piscar o coração na parte direita do display que indica PULSE e ao cabo de uns segundos aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

Se não tiver colocadas ambas as mãos correctamente como mostra a Fig.3, a pulsação não funciona.

PULSAÇÃO TELEMÉTRICA.-

O monitor está equipado para receber os sinais do sistema telemétrico de captação de pulsação.

O sistema é composto por um receptor (D) e por um transmissor (banda de peito)

FUNCIONAMENTO IOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Active a função de Bluetooth no iPod/iPhone/iPad e realize uma procura de dispositivos Bluetooth.

AVVIAMENTO

Per avviare il monitor innanzitutto bisogna inserire l'adattatore che si fornisce con la macchina ad una presa di corrente (220 v.- 240 v) ed il terminale dell'adattatore nella spina situata nella parte inferiore posteriore della macchina. (Fig. 4)

Il monitor si spegne automaticamente quando l'unità resta ferma per 2 minuti.

Importante: Depositare i componenti elettronici negli appositi contenitori speciali, Fig.1.

FUNZIONI DEL MONITOR

Questa unità elettronica è dotata di quattro tasti funzione: AVVIO/ARRESTO; RESET, RECUPERO DEL GRASSO CORPOREO. Al centro dello schermo viene visualizzato contemporaneamente il livello di programma selezionato. Ci sono cinque finestre che indicano la VELOCITÀ/RAGGIO; il TEMPO; la DISTANZA; i CALORI/CALORIE e la FREQUENZA.

FUNZIONE MANUALE

Utilizzare la rotella per selezionare la funzione manuale e premere ENTER. Premere il pulsante START/STOP per avviare l'esercizio e utilizzare la rotella per aumentare o diminuire la resistenza dell'esercizio. Se si preme il pulsante START/STOP nello stato iniziale, l'esercizio si avvia direttamente in modalità manuale.

- Impostazione del tempo.
- Impostazione della distanza.
- Programmazione delle calorie.
- Programmazione per età.

Quando un valore raggiunge lo 0, il

monitor emette un segnale acustico.

FUNZIONE PROGRAMMI

Premendo i tasti SU▲/GIÙ▼ selezionare il programma desiderato. Una volta selezionato il programma dovrai compilare i seguenti campi.

- Tempo.
- Distanza.
- Calorie.
- Età.

BODYFAT

Premendo i tasti UP/DOWN selezionare la funzione BODYFAT.

Dovrai inserire le seguenti informazioni: sesso – peso – altezza – età.

Dopo aver premuto il pulsante START, dopo 10 secondi il monitor mostrerà il tuo BMI (indice di grasso corporeo, approssimato secondo le tabelle alla fine del manuale).

Nota: l'utente deve utilizzare i cardiofrequenzimetri prima di iniziare il programma e durante l'esercizio.

PROGRAMMA DEI WATTS

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione WATTS e premere ENTER. Dovrai inserire le seguenti informazioni: tempo – distanza – watt target.

La resistenza verrà modificata automaticamente in base ai watt.

Nota: i watt sono determinati in base alla resistenza – velocità. Quindi se pedali più velocemente la resistenza diminuirà a seconda dei watt segnati e viceversa automaticamente.

PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione H.R.C e premere ENTER. Con i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare l'opzione desiderata

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

e premere il tasto ENTER. Le prime tre indicano la percentuale rispetto alle pulsazioni cardiache massime (220-età) e la quarta si utilizza per introdurre il ritmo cardiaco oggettivo in modo manuale.

Nota: durante l'attività fisica l'utente deve utilizzare i cardiofrequenzimetri, altrimenti la resistenza non potrà essere modificata automaticamente.

PROGRAMMA UTENTE

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione PERSONALE e premere ENTER.

È necessario inserire i seguenti dati: tempo – distanza – calorie – età – resistenza

La resistenza può essere modificata durante l'esercizio.

RECUPERO.-

Quando l'utente desidera misurare la propria capacità di recupero, premere il pulsante "recupero".

Verrà attivato un conto alla rovescia di 60 secondi in cui l'utente dovrà utilizzare il cardiofrequenzimetro per

vedere e calcolare la capacità di stabilizzare il proprio polso per un minuto.

ISTRUZIONI – USO DELL'HAND-GRIP MISURAZIONE DEL POLSO.- POLSO Hand-grip.

In questo modello, il polso si misura collocando entrambe le mani sui sensori (R), i quali sono collocati sul manubrio come indica la Fig.2.

Una volta collocate entrambe le mani sui sensori, inizierà a lampeggiare il cuore sulla parte destra dello schermo che indica PULSE sullo schermo del monitor, trascorsi alcuni secondi approssimativamente apparirà il valore del vostro ritmo cardiaco.

Se non avete entrambe le mani collocate correttamente come indica la Fig.3, il polso non funziona.

MISURAZIONE TELEMETRICA DELLE PULSAZIONI.

Il monitor è equipaggiato per ricevere i segnali del sistema telemetrico di captazione delle pulsazioni.

Il sistema è formato da un recettore (D) e di un trasmissore (fascia toracica)

FUNZIONAMENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Attivate la funzione Bluetooth dell'iPod/iPhone/iPad in modo da attivare la ricerca dei dispositivi Bluetooth automaticamente.

STARTEN

Als u de monitor wilt inschakelen, moet u eerst de adapter, geleverd bij het toestel, in het stopcontact (220 V – 240 V) steken en de adapteraansluiting in de fitting onderaan het toestel. (Fig 4)

De monitor zal automatisch uitgeschakeld worden als het toestel meer dan 2 minuten ongebruikt blijft.

Belangrijk: Deponeer elektronische componenten in speciale containers, Fig.1.

FUNCTIONIES VAN DE MONITOR

Dit elektronische apparaat heeft vier functietoetsen: START/STOP; RESET, BODYFAT RECOVER. In het midden van het scherm wordt tegelijkertijd het geselecteerde programmaniveau weergegeven. Er zijn vijf vensters die de SNELHEID/RPM; TIJD; AFSTAND; WATTS/CALORIES en PULSE RATE aangeven.

MANUELE FUNCTIE

Gebruik het wiel om de handmatige functie te selecteren en druk op ENTER. Druk op de START/STOP knop om de oefening te starten en gebruik het wiel om de weerstand van de oefening te verhogen of te verlagen. Als u in de beginstand op de START/STOP-knop drukt, start de oefening direct in de handmatige modus.

- Tijd instellen.
- Afstand instellen.
- Calorie programmering.
- Programmeren op leeftijd.

Zodra een waarde 0 bereikt, geeft de monitor een pieptoon.

PROGRAMMAFUNCTIE

Door op de UP▲/DOWN▼-toetsen te drukken, selecteert u het gewenste programma.

Nadat het programma is geselecteerd, moet u de volgende velden invullen.

- Tijd.
- Afstand.
- Calorieën.
- Leeftijd.

BODYFAT P12

Door op de UP/DOWN-toetsen te drukken, selecteert u de BODYFAT-functie.

U dient de volgende gegevens in te vullen: geslacht – gewicht – lengte – leeftijd.

Nadat u op de START-knop heeft gedrukt, toont de monitor na 10 seconden uw BMI (lichaamsvetindex, bij benadering volgens de tabellen aan het einde van de handleiding).

Let op: de gebruiker moet de hartslagmeters gebruiken voordat hij het programma start en tijdens het sporten.

WATT PROGRAMMA

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie WATT te selecteren en druk op ENTER. U dient de volgende gegevens in te vullen: tijd – afstand – wattdoel.

De weerstand wordt automatisch aangepast op basis van het aantal Watt.

Let op: watt wordt bepaald op basis van weerstand – snelheid. Dus als je sneller trapt, neemt de weerstand

af afhankelijk van het gemarkeerde watt en vice versa automatisch.

CONTROLEPROGRAMMA'S VOOR DE HARTFREQUENTIE P14-P17.

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie H.R.C. (doelhartfrequentie) te selecteren en druk op ENTER. Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de gewenste optie te selecteren

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

en druk op ENTER. De eerste drie vertegenwoordigen het percentage in verhouding tot de maximum hartfrequentie (220-leeftijd) en de vierde wordt gebruikt om de hartfrequentie manueel te bepalen.

Let op: tijdens het sporten moet de gebruiker gebruik maken van de hartslagmeters. Als u deze niet gebruikt, kan de weerstand niet automatisch worden aangepast.

GEBRUIKERSPROGRAMMA

Door op de UP▲/DOWN▼-toetsen te drukken, selecteert u de PERSOONLIJKE functie en drukt u op ENTER.

U moet de volgende gegevens invoeren: tijd – afstand – calorieën – leeftijd – weerstand

De weerstand kan tijdens de oefening worden gewijzigd.

HERSTEL.-

Wanneer de gebruiker zijn herstelvermogen wil meten, drukt hij op de knop "herstel".

Er wordt een aftelling van 60

seconden geactiveerd, waarbij de gebruiker de hartslagmeter moet gebruiken om het vermogen om zijn hartslag gedurende één minuut te stabiliseren te zien en te berekenen.

INSTRUCTIES EN GEBRUIK VAN HANDGREEPPULSMETING.-

Pulshandgreep

Op dit model wordt de puls frequentie gemeten door beide handen op de sensoren (R) op het stuur te plaatsen, zoals weergegeven in Fig.2.

Als beide handen op de sensoren zijn geplaatst, zal het hartsymbool aan de rechterzijde van het scherm, gemarkeerd met PULSE, beginnen te knipperen en na een paar seconden zal er een hartfrequentielezing weergegeven worden.

Als de handen niet op de juiste wijze worden geplaatst zoals weergegeven in Fig.3, zal de pulsfunctie niet functioneren.

TELEMETRISCHE PULSFREQUENTIE.

De monitor is uitgerust om signalen te ontvangen van een telemetrisch pulsmetingssysteem.

Het systeem bestaat uit een ontvanger (D) en een zender (borstband)

iOS handleiding (geschikt voor iPhone, iPad en iPod Touch)

Zet Bluetooth aan in de instellingen van uw iOS toestel en het toestel zal automatisch naar actieve Bluetooth apparatuur in de buurt zoeken.

BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE,S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: sat@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.com

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: +1 949 206 0330
Toll free: +1 866 325 2339
Fax: +1 949 206 0013
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA

No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
e-mail: info@bhasia.com.tw

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Metalúrgico 465
Zona Industrial Giesteira
3750-325 Águeda (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 707 22 55 24
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A. de
CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosí
S:L:P: MÉXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bhlatam.com.mx

BH FITNESS CHINA

BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane
455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax: +86-021-5284 6814
e-mail: info@i-bh.cn

BH FITNESS UK

Unit 12 Arlington Court
Newcastle Staffs
ST5 6SS
UK 0844 3353988
International
00441782634703

AFTER SALES - UK

e-mail: service@bh-uk.co.uk

BH Germany GmbH

Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
info@bhgermany.com
Kostenfreie Telefonnummer:
0800 0996655
Ersatzteile:
www.bhfitness.com

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290
savfrance@bhfitness.com

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALGUN PREAVVISO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.